

Obsah

Vítejte

Kapitola 1: **Složky porozumění**

Trojúhelník Porozumění	2
Komunikační vzorec	10
Používání trojúhelníku ARK	14

Kapitola 2: **Naše přežití a ARK**

Motivace přežití	18
Emoční škála	30
Nahoru a dolů po emoční škále	37
Škály A, R a K	40

Kapitola 3: **Úplná teorie komunikace**

Konfrontace: Základ osobní moci	45
Obousměrná komunikace	49
Obousměrná komunikace v životě	54
Duplikace přináší realitu	59
Zajímat se vs. Být zajímavý	60
Člověk je natolik živý, nakolik dokáže komunikovat!	65

Kapitola 4: **Komunikační cvičení**

Co je komunikační cvičení?	68
Role kouče	71
Komunikační cvičení 1: Být zde	77
Komunikační cvičení 2: Konfrontování	81
Komunikační cvičení 3: Konfrontování bullbaitingu	85
Komunikační cvičení 4: Předávání komunikace	92
Komunikační cvičení 5: Potvrzení	99
Komunikační cvičení 6: Polo-potvrzení	106
Komunikační cvičení 7: Získání odpovědi	111
Komunikační cvičení 8: Zvládání originací	124

Co dál?	140
--------------------------	-----